FICHE INFO SANTÉ

PHARMACIE DU GRAND JARDIN

Les conseils de votre pharmacien

JAMBES LOURDES

A savoir

Vos jambes sont gonflées et vous semblent lourdes, surtout en fin de journée ?
Ces signes, plus fréquents chez les femmes, sont souvent révélateurs d'une mauvaise circulation veineuse. Même s'ils sont passagers, ne les négligez pas ! Une mauvaise circulation peut à la longue provoquer des varices.

Nos conseils

Favorisez le retour du sang dans les veines

► La contention : le traitement le plus efficace
Les chaussettes, bas et collants de contention compriment les veines et facilitent la circulation des pieds vers le coeur. Il existe des contentions différentes selon la force de la compression : contentions de classe I, II, III, IV : le médecin détermine la classe qui vous convient en cas d'insuffisance veineuse.

► Les traitements « veinotoniques »
- En comprimés, gélules, sachets… La plupart sont issus des plantes.
(ex : Daflon ®, Ginkor Fort ®, Antistax ®, Endotelon ®, Cyclo 3 Fort ®, …)
- Faites des cures de 1 à 3 mois (20 jours/mois)

► Les traitements locaux
- Gels, crèmes, sprays ou patchs à appliquer en massage de bas en haut sur les jambes (ils procurent un soulagement immédiat) (ex : Rap ®, Cirkan gel ®, …)
- Certains sprays peuvent être pulvérisés à travers les collants.

► Homéopathie : Hamamélis composé et Aesculus composé : 5 granules 3 fois/jour
- Si ecchymose : Arnica 9CH 5 granules 2 fois/jour
- Si douleur améliorée les jambes surélevées : Vipera redi 5CH 5 granules 2 fois/jour
- Si oedème, brûlure, amélioré par le froid : Apis mellifica 9CH 5 granules 2 fois/jour

► Aromathérapie : Romarin 1.8 Cinéole et Cyprès (ou Pin sylvestre) : Appliquer en mélange 2 fois/jour : 2 gouttes de chaque + 10 gouttes d'huile végétale de Macadamia ou par voie orale : 1 goutte de chaque sur un comprimé neutre 3 fois/jour 7 jours

► Phytothérapie : Vitiven ® (Vigne Rouge) : 1 gélule 3 fois/jour et Vitiven Gel ®

PHARMACIE DU GRAND JARDIN
30, place du Grand Jardin, 06140 VENCE
Tel : 04 93 58 00 39 - Fax : 04 93 24 04 07
Retrouvez cette Fiche Info Santé sur notre site internet :
www.pharmaciedugrandjardin.com

FICHE INFO SANTÉ

PHARMACIE DU GRAND JARDIN

Les conseils de votre pharmacien

Adopter les bons réflexes :

► **Pour soulager :**
- Faites des douches froides en remontant le jet de bas en haut sur les jambes.
- Surélevez les pieds du lit et reposez vous les jambes surélevées.

► **Pour prévenir :**
- Evitez la station assise ou débout prolongée, le piétinement.
- Surélevez les pieds du lit et reposez vous les jambes surélevées.
- Evitez les sources de chaleur : soleil, sauna, hammam, épilation à la cire chaude.
- Evitez le port de vêtements serrés, talons hauts et bottes.
- Pratiquez une activité physique douce régulièrement (marche, natation, vélo…).
- Luttez contre l'excès de poids et la constipation (buvez beaucoup, mangez des fibres).
- Limitez les excitants (café, alcool, tabac).
- En avion : portez des chaussettes de contention, levez-vous souvent, faites des flexions extensions des pieds régulièrement.

Pour aller plus loin

Bas, collants, chaussettes de contention : mode d'emploi :

► Portez-les tous les jours, du matin au soir.
► Pour les enfiler : retournez-les sur l'envers.
Une fois le talon en place, déroulez les sur la jambe.
Retirez vos bagues et coupez vos ongles pour ne pas les abîmer.
► Lavez-les au savon de Marseille, essorez-les dans une serviette éponge et faites sécher à plat loin d'une source de chaleur.
► Dégraissez la bande auto-fixante de vos bas à l'aide d'un coton imbibé d'alcool.

Quand consulter le médecin ?

► Dès les premiers symptômes pour faire un bilan sur votre circulation veineuse.
► Si vous ressentez des crampes vives.
► Si vous constatez des plaques rouges, chaudes ou brillantes sur vos mollets.
► Si les veines paraissent dilatées.
► Si vous avez de la fièvre.

PHARMACIE DU GRAND JARDIN
30, place du Grand Jardin, 06140 VENCE
Tel : 04 93 58 00 39 - Fax : 04 93 24 04 07
Retrouvez cette Fiche Info Santé sur notre site internet :
www.pharmaciedugrandjardin.com